24.004 Šalát hlávkový s pomarančom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg , l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šalát hlávkový	1,50	1,35	2,00	1,80	2,00	1,80	2,50	2,25
pomaranče	7,00	4,55	11,00	7,15	11,00	7,15	12,50	8,12
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,60
citróny	0,10	0,03	0,20	0,07	0,20	0,07	0,20	0,07
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	60		90		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Šalát rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou a pokrájame na rezance. Pomaranče umyjeme, ošúpeme, pokrájame ich na tenké plátky, pridáme k šalátu a zľahka premiešame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a nakoniec pokvapkáme olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	201	48	0,65	0,6	0,3	8,5	1,8	29,1	0,6	0,049	0,0	0,0	25,4	0,0
B	320	77	1,13	1,2	0,6	12,8	3,1	49,3	1,1	0,093	0,1	0,1	40,9	0,0
C	320	77	1,13	1,2	0,6	12,8	3,1	49,3	1,1	0,093	0,1	0,1	40,9	0,0
D	395	95	1,45	1,3	0,6	16,3	3,8	62,4	1,4	0,130	0,1	0,1	48,0	0,0